

つくろう 伝えよう 豊かな会津の食文化

かあちゃんのお味自慢 “冬の陣”



出品申込書

申込者	氏名	佐々木 文枝	年齢	
	住所			
	電話	()	—	

出品 部門	あいつ野菜	あいつ野菜
	<input checked="" type="radio"/> 弁当の部	<input type="radio"/> 漬け物の部
※どちらかに○をつけてください。		

<完成写真>



<料理のPRポイントやあいつ野菜に対する思いをご自由にお書きください。>

<お父さんがんばって～愛弁当>

毎日お仕事をがんばっているパパのために、息子と一緒に作りました。息子は人参の型抜きやレタス・いちご洗い、さつまいもつぶしやおにぎり作りなどを行ないました。本当は肉好きのパパですが、今回はあえて肉は使わなくても野菜のおいしさをたっぷり味わえ、ボリュームたっぷりで十分満足できるようなメニューを考えました。今、注目を浴びているヤーコンや米粉も使い、健康的で栄養たっぷりのメニューです。赤・黄・緑と見た目も彩りよく工夫し、弁当箱を開けた瞬間「わあ、おいしそう!!」と思えるようにがんばりました。

料理名：2色おにぎり

※（ ）内は生産者名

①会津米（新田多喜男）

②青じその塩漬け

③のり

④たくあん（義母の手作り）

⑤甘梅漬け（母の手作り）

材料

①おにぎりを2個握り、それぞれに青じその塩漬け、のりをつける

②それぞれ包丁で十字に切れ目をつけ、たくあんと甘梅漬けを細かく切ったものをのせて出来上がり

調理方法

料理名：スイートさつまいもコロッケ

※（）内は生産者名

①さつまいも（弓田多喜子）

②黒ゴマ 適量

③牛乳 大さじ1

④砂糖 小さじ1

⑤塩 少々

⑥こしょう 少々

⑦小麦粉 適量

⑧卵 適量

⑨パン粉 適量

材料

①さつまいもの皮をむき、乱切りにして水にさらす

②鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいに水を入れ、柔らかくなるまで煮る

③煮えたら鍋の水を捨て、さつまいもをつぶし、そこに牛乳、砂糖、塩、こしょうを加える

④つぶしたさつまいもを一口程度に手で丸める

⑤小麦粉、溶き卵、黒ゴマを混ぜたパン粉の順につけ、180℃の油できつね色になるまで揚げ、出来上がり

調理方法

料理名：ヤーコンのきんぴら

※（）内は生産者名

①ヤーコン（伊藤利枝）

②にんじん（渡部美代子）

③さつまあげ

④砂糖

⑤塩

⑥しょうゆ

⑦みりん

材料

①ヤーコンはあくがあるため、皮をむいて短冊切りに切ってから水にさらしておく

②にんじんも短冊切りに切り、さつまあげは細く切る

③鍋に油をしき、水を切ったヤーコン、にんじん、さつまあげを炒める

④水を加え、砂糖、塩、しょうゆ、みりんで味付けをして、野菜に火が通ったら出来上がり

調理方法

料理名：米っ粉ポパイ卵焼き

※ () 内は生産者名

①ほうれん草 (秋山タケ子)

②米粉 小さじ2

③水 小さじ4

④卵 3個

⑤砂糖 小さじ2

⑥塩 少々

材料

①ほうれん草を茹でて水を絞り、細かく包丁で切っておく

②米粉を水で溶いておく。そこに卵3個を割って溶き、細かく切ったほうれん草を加える。砂糖、塩、も加える

③フライパンに少しずつ卵液を流し込み、巻きながら焼いていく

④形を整えたら出来上がり

調理方法

